

Як керувати своїми емоціями

1. Повністю позбавляться від емоцій і не варто, і неможливо. Немає емоцій поганих чи хороших. На думку Жан-Жана Руссо, "всі пристрасті й емоції непогані, коли ми володіємо ними, і всі погані, коли ми їм підкоряємось."
2. Джонатан Свіфт казав: "Підкоряйтесь гніву часто - все одно, що мстити самому собі за провини інших. " Візьміть ці слова за девіз і ви станете більш врівноваженішими і оптимістичнішими.
3. Необхідна умова хорошого настрою — хороші взаємостосунки з людьми. А ще: позитивне сприймання життя - головна умова симпатії і хорошого ставлення до вас інших. Дайте собі установку на позитивне і з повагою ставлення до інших (хоча б при першій зустрічі з людиною).
4. Не намагайтесь просто подавляти в собі емоції. Придушенні почуття все одно "вирвуться " назовні тим чи іншим чином, або можуть стати причиною хвороби. Краще "програти " ці емоції зовні, але без шкоди для оточуючих.
5. Якщо у вас виникло роздратування чи гнів, не потрібно боротись з ними, а спробуйте "відділити" їх від себе. Поспостерігайте, як вони змінюються, знайдіть і проаналізуйте причину їх виникнення, і ви переконаєтесь наскільки часто ці причини є дрібними і несерйозними. Все це сприяє згасанню негативних емоцій.
6. У стосунках з близькими людьми варто частіше відверто говорити про свої почуття, які виникають в певних ситуаціях. Це набагато краще, ніж фальш і закритість в стосунках.